**Auf dem Spielfeld:**

1. Auf einer Spielfeldhälfte dürfen sich max. 10 Personen (inkl. Trainer/Betreuer) aufhalten. Dabei eingeteilt in 5er-Gruppen. Also insgesamt max. vier 5er-Gruppen pro regulärem Spielfeld. Auf dem Kleinfeld max. zwei 5er-Gruppen. Dabei darf ein Trainer max. die Aufsicht über 10 Personen haben. Die Kleingruppen müssen streng voneinander trainiert werden.
2. Die Trainingseinheiten werden kontaktfrei durchgeführt. Die klassische Übung 5-2 o. ä. ist untersagt (Abstandsregel kann nicht eingehalten werden). Erlaubt sind nur Übungsformen ohne Gegenspieler unter Einhaltung des Mindestabstandes.
3. Die Bälle sind ausschließlich mit dem Fuß zu bewegen.
4. Ein- oder Zuwürfe sowie Kopfbälle (sehr hohe Infektionsgefahr) dürfen keine Inhalte der Trainingsformen sein.
5. Alle Trainingsformen, die die Abstandsregeln einhalten sind möglich.
6. Der Abstand von mindestens 1,5 bis 2m auch bei Ansprachen, Trainingsübungen und Wartezeiten ist zwingend einzuhalten.
7. Beim Platzieren-/Tragen von Toren oder anderer Trainingsutensilien ist ebenso der Mindestabstand einzuhalten.
8. Trainingsleibchen dürfen unter Spielern nicht getauscht werden! Entweder sie werden dem Spieler einmalig ausgehändigt und zur nächsten Trainingseinheit vom Spieler selbst wieder mitgebracht, oder die Trainingsleibchen werden während der Trainingseinheit nur von einem Spieler genutzt und nach jedem Training unter Verwendung von Einmalhandschuhen eingesammelt und im Anschluss bei 60 Grad gewaschen.
9. Torhüter müssen ihre Torwarthandschuhe während der Trainingseinheit wiederholt desinfizieren. Dazu stehen eigene, nur für die Torhüter reservierte und gekennzeichnete, Desinfektionsspender zur Verfügung. Die Torhüter dürfen ihr Gesicht nicht mit den Torwarthandschuhen berühren und die Torwarthandschuhe keinesfalls mit Speichel befeuchten.